

Аннотация
к парциальной образовательной программе «Фитнес для детей» (3-5 лет)

Актуальность	Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного образовательного учреждения. Программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям.
Направленность. Срок реализации.	Парциальная общеобразовательная программа «Фитнес для детей» (для детей 3-5 лет) направлена на укрепления здоровья воспитанников раннего и среднего возраста, формирование у них интереса к своим физическим возможностям, к их совершенствованию и развитию. Сроки реализации программы - 1 учебный год (с сентября по май включительно)
Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Способствовать приобретению детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного образования. <input type="checkbox"/> Развивать двигательную активность, координацию, согласованность движений и чувство ритма, гибкость и подвижность суставов. <input type="checkbox"/> Способствовать оздоровлению организма в целом, снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, формированию правильной осанки, профилактике различных нарушений (осанки, плоскостопия) <input type="checkbox"/> Воспитывать у детей потребности в двигательной активности, самодисциплине. <input type="checkbox"/> Обеспечить консультативную помощь родителям по здоровьесбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи.
Режим и форма организации занятий	Занятия организуются 2 раза в неделю в спортивном зале, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Форма проведения – очная, групповая/фронтальная. Продолжительность занятий: младшая группа – 15 минут, средняя группа - 20 минут.
Ограничения по здоровью детей с ОВЗ	К занятиям допускаются все дети группы, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом. Обучаться по программе могут дети с нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата (при физической возможности)
Краткое содержание	Парциальная программа «Фитнес для детей» разработана для детей 3-5 лет, рассчитана на 1 год обучения (70 часов). Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Занятия проводятся в игровой, тематической, сюжетной форме, форме круговой тренировки. Воспитанники осваивают разнообразные виды движений в соответствии с разделами: развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и координации, укрепление осанки и профилактика плоскостопия, владение мячом, подвижные игры.

Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none">• Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и навыками, обогащение двигательного опыта;• Развитие двигательной активности, двигательных творческих способностей;• Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.• Формирование потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения детей к своему здоровью, сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;• Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.• Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.• Получение родителями необходимой помощи в вопросах здоровьесбережения и здоровьесформирования дошкольников в семье.
------------------------	--